

OBSAH

Predslov (Marián Černý).....	9
1. Ešte som mladý, tak som fit. Všetak?	13
2. Informácie sú ako jedlo – bez nich neprežiješ, no keď to s nimi preženieš, bude ti zle	19
3. Nevie, že nič nevie.....	27
4. Veľký nerovná sa silný.....	35
5. Vyhrať preteky alebo najazdiť milión kilometrov?	40
6. Každá kríza v sebe ukrýva príležitosť na rast	51
7. Keď stretneš dobrého učiteľa, nerieš, čo učí. Sleduj a uč sa	60
8. Nauč sa cítiť pohodlne v nepohodlných podmienkach.....	69
9. Vlastníš veci ty alebo vlastní ona teba?.....	82
10. Mať činku pri posteli alebo postel' v posilňovni?	90
11. Najskôr sa staň silným.....	95
12. Ak nevie tancovať, nedávajte mu do rúk meč!	102
13. Boj je najvyššou formou pohybového umenia	106
14. Dýchanie mení hru	114
15. Telo a myseľ sú jedno.....	124
16. Ak lietaš príliš vysoko, daj pozor na božský pocit	128

17. Antikrehkosť – svet miluje nesprávne pozície	134
18. Prestaň rozmýšľať a skoč!.....	142
19. Aj po tej najťažšej noci ráno vyjde slnko	149
20. V objatí prírody vie človek nájsť všetko	157
21. Dávaš niečo aj späť?	163
22. Rob to, pri čom máš pocit, že žiješ.....	169
23. Bud' zmenou, ktorú chceš vidieť vo svete	175

Zdroje alebo kam sa pozrieť ďalej

179

Vydaj sa aj ty na cestu pohybovca.....

190